

Nuevo arquetipo femenino +50

**Del mandato al deseo: la revolución
silenciosa que cambia la adultez**

El Centro de Investigaciones Sociales de UADE traduce en palabras lo que muchas mujeres ya experimentan: **la vida después de los 50 redibuja el mapa de la adultez.**

Se trata de un estudio basado en 433 encuestas a mujeres de todo el país - en su mayoría urbanas y con alto nivel educativo -. Muestra **un giro profundo en la manera en que este grupo proyecta su vida, sus vínculos y su identidad.**

Estamos frente a un nuevo arquetipo: **autonomía, bienestar integral y autenticidad son los nuevos ejes** que marcan esta transformación cultural.

Si bien dos tercios de las encuestadas conviven en pareja, **la soltería aparece como una elección legítima y cada vez más valorada.** Lo que se redefine, más que el estado civil, es la idea de vínculo: relaciones basadas en el respeto, la libertad personal y el apoyo mutuo.

La sexualidad, por su parte, se vive con matices. Algunas priorizan el disfrute pleno, otras la atraviesan con mayor calma y también están quienes le restan importancia. Esa diversidad revela que **no hay un único modo de ejercer la sexualidad después de los 50, sino un abanico de posibilidades.**

La mayoría son madres - en promedio de dos hijos -, pero conviven múltiples trayectorias, incluidas las de quienes no eligieron o no pudieron tener descendencia. Lo común: **la búsqueda de equilibrio entre responsabilidades y desarrollo personal.**

Actividades como **hacer ejercicio, estudiar, asistir a propuestas culturales o priorizar el cuidado del cuerpo y la mente aparecen como pilares del bienestar.** Sin embargo, este acceso depende de las condiciones materiales: no todas tienen las mismas oportunidades.

Uno de los puntos de tensión más claros se da en torno a la imagen. Muchas mujeres sienten que los medios siguen reforzando estereotipos de juventud y éxito, lo que puede afectar la autoestima. Pero a la vez, emerge una mirada crítica que habilita decisiones libres.

El informe revela también un **fuerte interés por seguir aprendiendo, explorar experiencias distintas y redefinir prioridades.** Autoconocimiento, independencia, vínculos afectivos y conciencia del tiempo se vuelven motores para reescribir la adultez.

El futuro se proyecta en clave de disfrute: viajar, fortalecer vínculos, dedicar más tiempo a una misma y seguir formándose. Claramente, la búsqueda de propósito y autoactualización actúa como factor protector de la salud mental.

En síntesis, el informe visibiliza cómo, lejos de los viejos estereotipos de "declive" o "retiro", **las mujeres mayores de 50 reafirman la libertad de elección, la autenticidad y el bienestar integral** como brújula de una etapa vital en pleno movimiento. Eso sí: no todo es homogéneo ni exento de desafíos, **los avances conviven con condicionamientos sociales y económicos que aún limitan oportunidades.**

RESUMEN EJECUTIVO

Situación afectiva y composición familiar

- Dos de cada 3 encuestadas (**66%**) se encuentran actualmente en pareja o mantienen una relación estable, ya sea a través del matrimonio, la convivencia o el noviazgo. En contraposición, un **33%** manifestó no tener un vínculo afectivo vigente.
- La mayoría de las participantes son madres de 2 hijos (**45%**), proporción que se acentúa entre mujeres de 50 a 60 años. El **23%** señaló tener 3 o más hijos, mientras que el **19%** afirmó tener un único hijo, y el **13%** declaró no tener hijos, configurando un grupo minoritario pero relevante dentro de la muestra.
- Respecto de la conformación del hogar, la modalidad más frecuente es la convivencia con pareja e hijos (**32%**). Le siguen la convivencia exclusivamente con la pareja (**25%**) y la vida en solitario (**20%**), que se constituye como un escenario cada vez más visible. Asimismo, el **17%** señaló convivir únicamente con sus hijos, configurando un esquema hogareño centrado en la maternidad.

Actividades cotidianas y situación laboral actual

- En primer lugar, se destaca que la actividad física o corporal (**60%**) ocupa un lugar central, ya sea a través de caminatas, yoga, gimnasia u otras prácticas orientadas al cuidado personal.
- Por otra parte, las actividades sociales y culturales alcanzan al **45%** del total, pero se incrementan al **52%** entre las mujeres mayores de 60 años.
- Las tareas de cuidado del hogar (**43%**) y los espacios de formación o aprendizaje (**42%**) también se ubican entre las actividades frecuentes, mostrando un equilibrio entre responsabilidades domésticas y proyectos de desarrollo personal.
- En relación con la situación económica, la mayoría de las mujeres mayores de 50 años se encuentra insertada en el trabajo registrado, representando un **63%** del total. Este porcentaje asciende al 74% entre las mujeres de 50 a 60 años.
- En cuanto a la percepción de autonomía económica, **7 de cada 10** mujeres afirman sentirse completamente independientes, mientras que un **24%** se considera parcialmente autónoma.

Relaciones de pareja y sexualidad

- Un poco más de la mitad de las mujeres mayores de 50 años (**53%**) imagina a la pareja ideal con convivencia, mientras que un **33%** prefiere una relación sin una pareja en el hogar.
- Sin embargo, aquel **53% disminuye al 43%** entre las mujeres mayores de 60 años y al **16%** entre quienes actualmente no tienen pareja. Es decir, mujeres que saben cómo es estar solas prefieren mantener su independencia.

- El apoyo mutuo es el aspecto más valorado en un vínculo afectivo, con un **77%** de menciones. Asimismo, un alto porcentaje resalta la libertad personal (**68%**) y el respeto por los proyectos propios (**67%**), lo que refleja la importancia de mantener la autonomía individual dentro de la relación.
- Por otra parte, la mitad de las mujeres mayores de 50 años define su sexualidad como tranquila, sin tanta centralidad, mientras que un **29%** experimenta su sexualidad con plenitud y disfrute.

Representaciones mediáticas de las mujeres mayores de 50 años

- La encuesta de UADE indagó en cómo las mujeres mayores de 50 años perciben su representación en los medios de comunicación. En relación con la imagen de **mujeres activas**, el **59%** considera que estas aparecen con frecuencia.
- Por otra parte, la representación de **mujeres sabias** es percibida de manera frecuente solo por un **35%** de las encuestadas, un **43%** las ve "a veces" y un **22%** cree que rara vez o nunca se muestran.
- A su vez, respecto de la imagen de **mujeres dependientes**, un **28%** considera que aparecen muy frecuente o frecuentemente, un **42%** "a veces" y un **30%** rara vez o nunca.
- Finalmente, la imagen de **mujeres estereotipadas** se percibe como frecuente por un **54%** de las encuestadas, mientras que un **34%** considera que aparecen "a veces" y solo un **12%** piensa que sucede rara vez o nunca.
- Respecto del impacto de las representaciones mediáticas, la mayoría de las encuestadas destacó un **efecto alto y negativo**: estos mensajes generan presión por cumplir con estereotipos de juventud, belleza y éxito, afectan la autoestima y refuerzan expectativas poco realistas sobre el paso del tiempo.

Prácticas estéticas en mujeres mayores de 50 años

- **Ocho de cada 10** encuestadas se tiñen el cabello (**79%**) y realizan algún tipo de cuidado de la piel (**77%**). Las atenciones a manos, pies y uñas alcanzan al **60%**, mientras que el cuidado del bienestar y el uso de maquillaje se registran en la mitad de las mujeres.
- El teñido de cabello y el cuidado de la piel son más frecuentes entre quienes están en pareja. Las mujeres mayores de 60 años ponen un énfasis especial en el cuidado de la piel (**81%**), manos y uñas (**67%**) y en prácticas de bienestar (**54%**).
- Las intervenciones más invasivas, como cirugías o tratamientos quirúrgicos, se realizan en un **14%** de las encuestadas, mientras que solo un **2%** declara no realizar ninguna práctica estética.
- Respecto del teñido de canas, **8 de cada 10** encuestadas opinan que muchas mujeres están resignificando la imagen y la edad y un porcentaje similar acuerda con que actualmente se valora aceptar los cambios corporales.
- Por otra parte, la percepción de presión social sigue siendo relevante. La frase "hay presión para ocultar el paso del tiempo" obtuvo un **67%** de acuerdo, un **21%** neutral y **12%** en desacuerdo.
- En cuanto a los tratamientos estéticos y cirugías, **7 de cada 10** mujeres opinan que se están transformando los discursos respecto del envejecimiento, a la vez que casi **9 de cada 10** están de acuerdo con valorar más el bienestar integral por sobre el estético.
- Finalmente, **3 de cada 4** mujeres consideran que las cirugías son una forma válida de cuidado, si se trata de una elección propia.

Cambios en la toma de decisiones estéticas

- Casi **6 de cada 10** encuestadas respondieron que sus decisiones estéticas cambiaron con el paso del tiempo, mientras que un 41% indicó que no.
- Aunque muchas encuestadas reconocieron cambios, otro grupo señaló que sus hábitos se mantuvieron estables porque siempre tuvieron el mismo estilo de cuidado y la estética nunca fue central en su vida.
- Muchas mujeres reconocen que adoptaron una mirada más realista y flexible sobre su imagen. Asimismo, se advierte un corrimiento desde lo puramente estético hacia prácticas que aportan a la salud y la vitalidad, con preferencia por lo natural y no invasivo o agresivo con el propio cuerpo.

Proyectos y deseos para el futuro

- Al consultar acerca de las actividades que les gustaría emprender en el futuro, “viajar” fue la más elegida, con un 90% de menciones.
- Fortalecer vínculos sociales y dedicar más tiempo a sí mismas también aparecen con fuerza, alcanzando el **52%** y **47%**, respectivamente; en este último caso, la proporción asciende al 51% entre las mujeres que están en pareja.
- Las actividades formativas y de aprendizaje siguen siendo relevantes: **un tercio** de las encuestadas señala que le gustaría estudiar, y este interés se eleva al **38%** entre las mayores de 60 años.

Aprendizajes y nuevas decisiones

- Finalmente, se indagó mediante preguntas abiertas cuál fue el mayor aprendizaje después de los 50 años y si se tomaron decisiones importantes a las que antes no se animaban.
- Las participantes destacaron la importancia de reconocerse, aceptarse y priorizar su desarrollo personal. A su vez, muchas mujeres remarcaron el valor de tomar decisiones propias y confiar en sus capacidades, sin depender de otros.
- Como otro aprendizaje, se subrayó la relevancia de los afectos, la familia y las amistades. Y desde un punto de vista más existencial, las respuestas mostraron conciencia sobre la brevedad de la vida y la necesidad de aprovechar cada momento.
- Respecto de las flamantes decisiones, se destacaron estudiar una carrera universitaria o posgrado, comenzar actividades artísticas o culturales e incluso participar en deportes y competencias.
- También surgieron los cambios en la vida personal y familiar (divorcios, conformación de nuevas parejas y mudanzas). Algunas se animaron a viajar solas, a poner límites, a decir “no”, a cuidarse, a revalorizar la vida propia, los deseos y prioridades personales.

RESULTADOS

SITUACIÓN AFECTIVA Y COMPOSICIÓN FAMILIAR

La primera dimensión explorada en la encuesta de UADE estuvo vinculada a los vínculos afectivos. El objetivo fue comprender de qué manera las mujeres mayores de 50 años se posicionan en relación con las formas de pareja y los lazos emocionales en esta etapa de la vida.

Los resultados muestran que dos de cada tres encuestadas (**66%**) se encuentran actualmente en pareja o mantienen una relación estable, ya sea a través del matrimonio, la convivencia o el noviazgo. En contraposición, un **33%** manifestó no tener un vínculo afectivo vigente, lo que da cuenta de una proporción significativa de mujeres que transitan esta etapa de manera independiente.

Es decir que, si bien la pareja tradicional sigue siendo un esquema relevante, también adquiere visibilidad un sector de mujeres que elige -o atraviesa- esta etapa sin una relación afectiva formal.

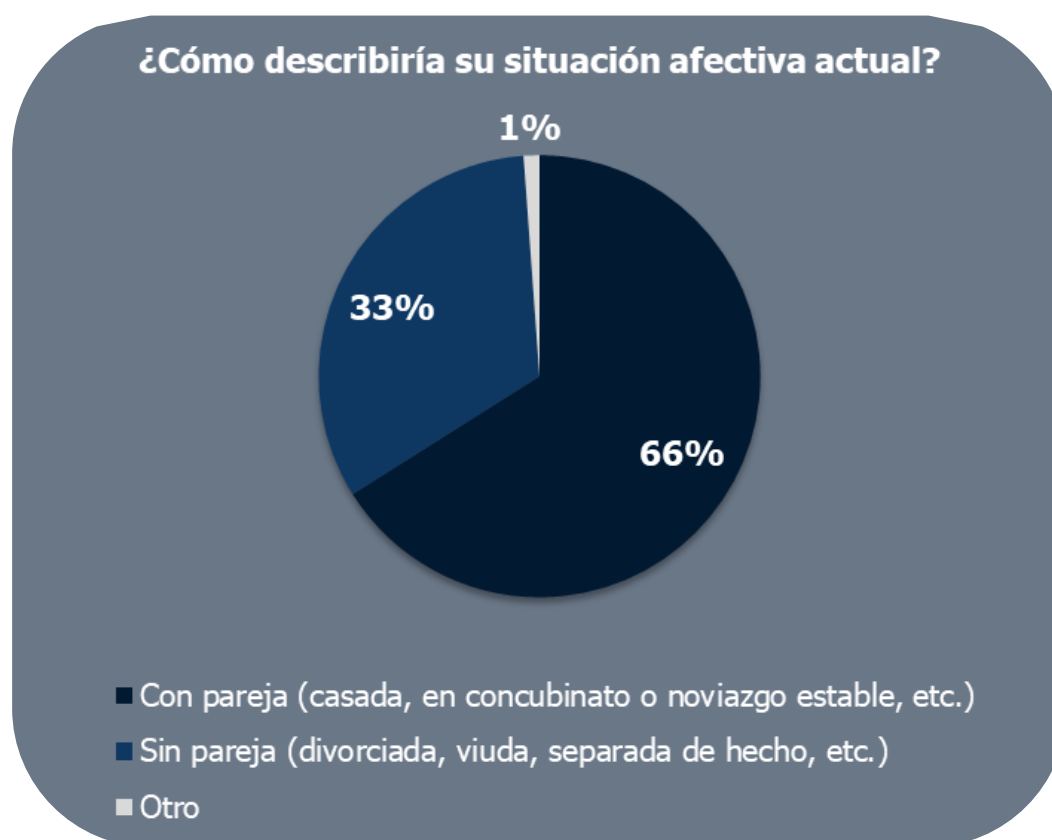


Gráfico 1: situación sentimental actual. **Fuente:** elaboración propia.

El relevamiento también indagó en la estructura familiar de las mujeres encuestadas, con el propósito de conocer la presencia e incidencia de la maternidad en esta etapa de la vida.

Los resultados evidencian que la mayoría de las participantes son madres de dos hijos (**45%**), proporción que se acentúa particularmente entre quienes tienen entre 50 y 60 años. En segundo lugar, el **23%** señaló tener tres o más hijos, mientras que el **19%** afirmó tener un único hijo.

Por último, el **13%** declaró no tener hijos, configurando un grupo minoritario pero relevante dentro de la muestra.

Este panorama muestra que la maternidad sigue siendo un aspecto central en la biografía de muchas mujeres mayores de 50, aunque también conviven con experiencias diversas.



Gráfico 2: cantidad de hijos de las mujeres encuestadas. **Fuente:** elaboración propia.

Para completar el panorama sobre la situación afectiva y familiar, la encuesta consultó con quiénes conviven actualmente las mujeres mayores de 50 años.

Los resultados muestran que la modalidad más frecuente es la convivencia con pareja e hijos (**32%**), tendencia que se acentúa entre quienes tienen entre 50 y 60 años.

A esta opción le siguen la convivencia exclusivamente con la pareja (**25%**) y la vida en solitario (**20%**), que se constituye como un escenario cada vez más visible en esta etapa vital. Asimismo, el **17%** señaló convivir únicamente con sus hijos, configurando un esquema hogareño centrado en la maternidad.

En menor medida, se registraron otras formas de convivencia: el **4%** comparte el hogar con otras personas adultas, mientras que un **1%** lo hace con pareja, hijos y personas adultas, y otro **1%** con hijos y personas adultas.

Al observar las diferencias por grupo etario, se destacan dos tendencias: entre las mujeres mayores de 60 años, la convivencia en pareja asciende al **32%**, mientras que la proporción de quienes viven solas alcanza el **42%**, lo que sugiere que con el paso del tiempo la independencia residencial se vuelve más común.

En conjunto, estos datos reflejan la diversidad de configuraciones del hogar entre las mujeres mayores de 50

años. Si bien la pareja y la familia tradicional continúan siendo predominantes, emergen modalidades que expresan mayor autonomía.



Gráfico 3: conformación del hogar. **Fuente:** elaboración propia.

ACTIVIDADES COTIDIANAS Y SITUACIÓN LABORAL ACTUAL

Con el objetivo de conocer cómo organizan su vida cotidiana y qué espacios priorizan, la encuesta indagó en las actividades que realizan las mujeres mayores de 50 años.

Los resultados muestran una amplia diversidad de ocupaciones. En primer lugar, se destaca que la actividad física o corporal (**60%**) ocupa un lugar central, ya sea a través de caminatas, yoga, gimnasia u otras prácticas orientadas al cuidado personal. Este porcentaje se eleva entre las mujeres mayores de 60 años y aquellas que residen fuera del AMBA, lo que sugiere una fuerte valoración del bienestar y la salud en contextos menos urbanos y en edades más avanzadas.

Muy cerca, el **55%** desarrolla un trabajo remunerado en relación de dependencia, proporción que asciende al **63%** en el grupo de 50 a 60 años, reflejando la continuidad laboral en etapas previas al retiro.

Por otra parte, las actividades sociales o culturales alcanzan al **45%** del total, pero se incrementan al **52%** entre las mujeres mayores de 60, lo que indica que, a medida que disminuye la carga laboral, crece el interés por espacios de participación comunitaria y cultural.

Las tareas de cuidado del hogar (**43%**) y los espacios de formación o aprendizaje (**42%**) también se ubican entre las actividades frecuentes, mostrando un equilibrio entre responsabilidades domésticas y proyectos de desarrollo personal. En menor medida, un **33%** realiza trabajo independiente o informal, un **20%** lleva adelante un emprendimiento propio y un **7%** se dedica a tareas de cuidado no remunerado.

En conjunto, este panorama refleja que las mujeres mayores de 50 combinan de manera dinámica cuidado personal, inserción laboral, participación social y aprendizaje continuo.



Gráfico 4: actividades realizadas cotidianamente. **Fuente:** elaboración propia.

En relación con la situación económica, la mayoría de las mujeres mayores de 50 años se encuentra insertada en el trabajo registrado, representando un **63%** del total. Este porcentaje asciende al 74% entre las mujeres de 50 a 60 años, confirmando la continuidad laboral en etapas previas al retiro y mostrando un alto grado de autonomía económica.

Por su parte, un **17%** percibe ingresos a través de la jubilación, proporción que alcanza al 52% entre las mujeres mayores de 60, lo que evidencia que, aunque algunas han concluido su trayectoria laboral formal, continúan participando activamente en la economía.

En menor medida, un **9%** realiza trabajos informales y un **2%** desarrolla trabajos intermitentes, mientras que otras modalidades de ingreso incluyen ayuda de familiares (**1%**) u otras fuentes (**4%**). Un porcentaje reducido (**3%**) prefirió no responder, y un **1%** no cuenta con ingresos ni asistencia económica.

Estos datos muestran que la autonomía financiera sigue siendo una característica relevante para muchas mujeres mayores de 50, quienes buscan sostener su independencia y sus proyectos más allá de la edad tradicional de retiro.

¿Cómo es tu situación económica actual?

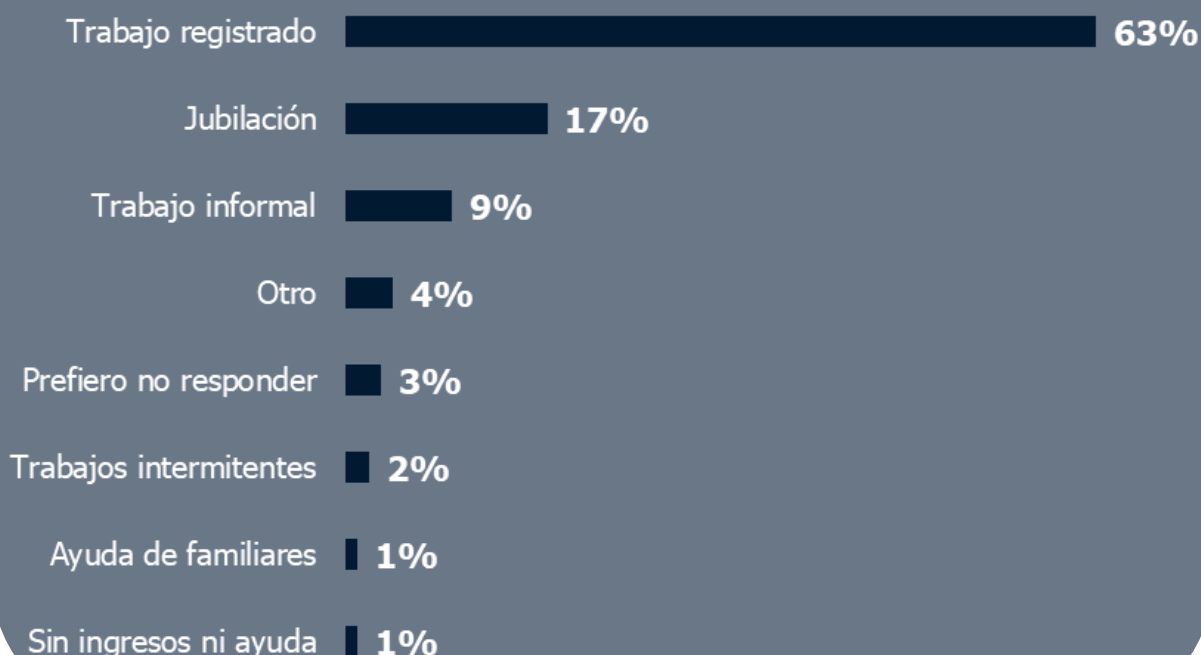


Gráfico 5: situación laboral actual. **Fuente:** elaboración propia.

En cuanto a la percepción de autonomía económica, la mayoría de las mujeres mayores de 50 años se considera completamente autónoma, representando un **69%** del total. Este porcentaje se eleva entre las mujeres mayores de 60 años, aquellas que viven fuera del AMBA y quienes no están en pareja actualmente, lo que indica que la independencia económica adquiere un valor especialmente relevante en estos grupos.

Además, un **24%** se percibe como parcialmente autónoma, mientras que solo un **6%** reconoce no ser económicamente independiente. En tanto un **1%** prefirió no responder.

Estos resultados reforzarían la idea de que la autonomía financiera constituye un eje central en esta etapa de la vida, mostrando que la mayoría de las mujeres mayores de 50 no solo participa en el mercado laboral, sino que también se siente capaz de gestionar sus recursos de manera independiente.

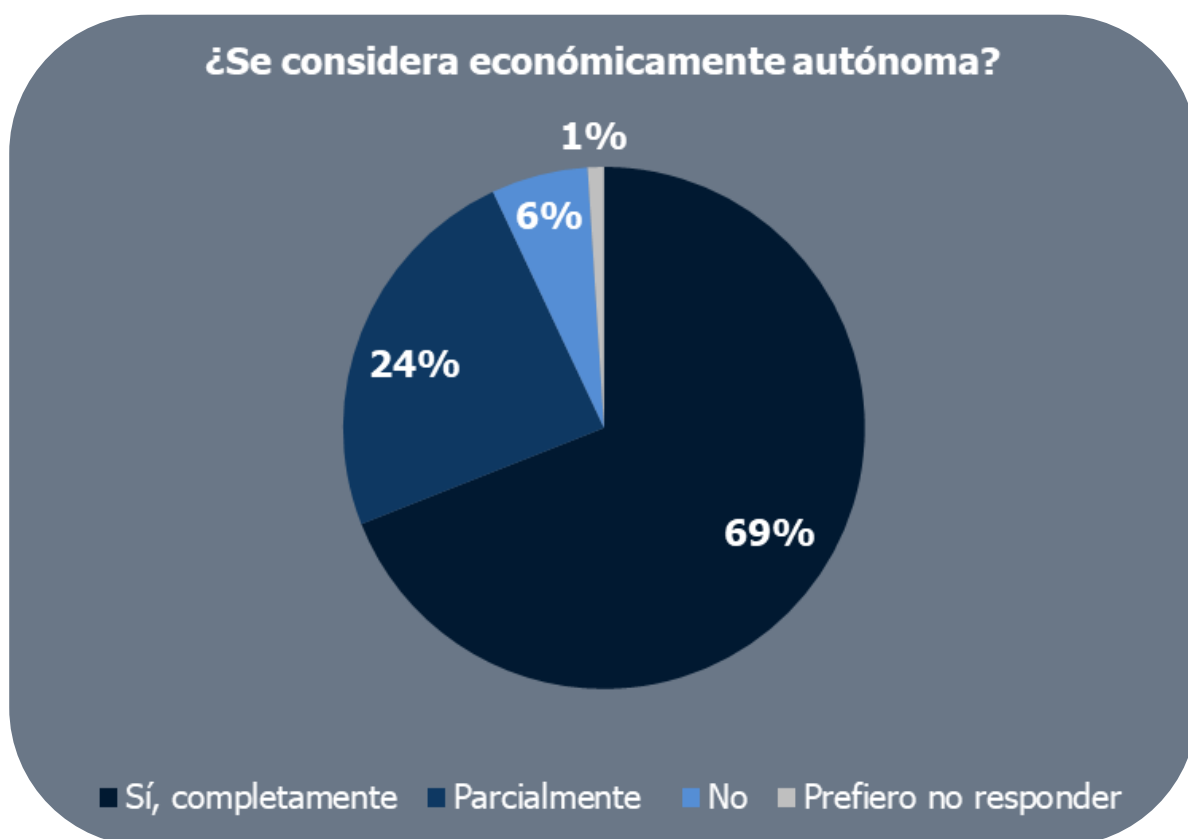


Gráfico 6: independencia económica. **Fuente:** elaboración propia.

RELACIONES DE PAREJA Y SEXUALIDAD

En cuanto a la relación de pareja ideal, más de la mitad de las mujeres mayores de 50 años (**53%**) la imagina con convivencia, es decir, compartiendo el hogar con su pareja. Este porcentaje asciende entre las mujeres de 50 a 60 años y aquellas que actualmente tienen pareja, mientras que disminuye al 43% entre las mujeres mayores de 60 y al 16% entre quienes no tienen pareja.

Un **33%** prefiere una relación sin convivencia, mientras que un pequeño grupo (**4%**) no se imagina en pareja. Otras modalidades incluyen apoyo afectivo sin componente sexual (**3%**), vínculos libres o no monogámicos (**2%**) y otras formas de relación (**2%**). En tanto, un 3% prefirió no responder.

Estos resultados evidencian que, si bien la convivencia sigue siendo la modalidad más valorada, existe una diversidad significativa en cómo las mujeres mayores de 50 conciben sus vínculos afectivos. Muchas de aquellas que saben cómo es estar solas prefieren mantener su independencia, mientras que otras buscan relaciones más flexibles, basadas en autonomía.

¿Cómo imagina una relación de pareja ideal?

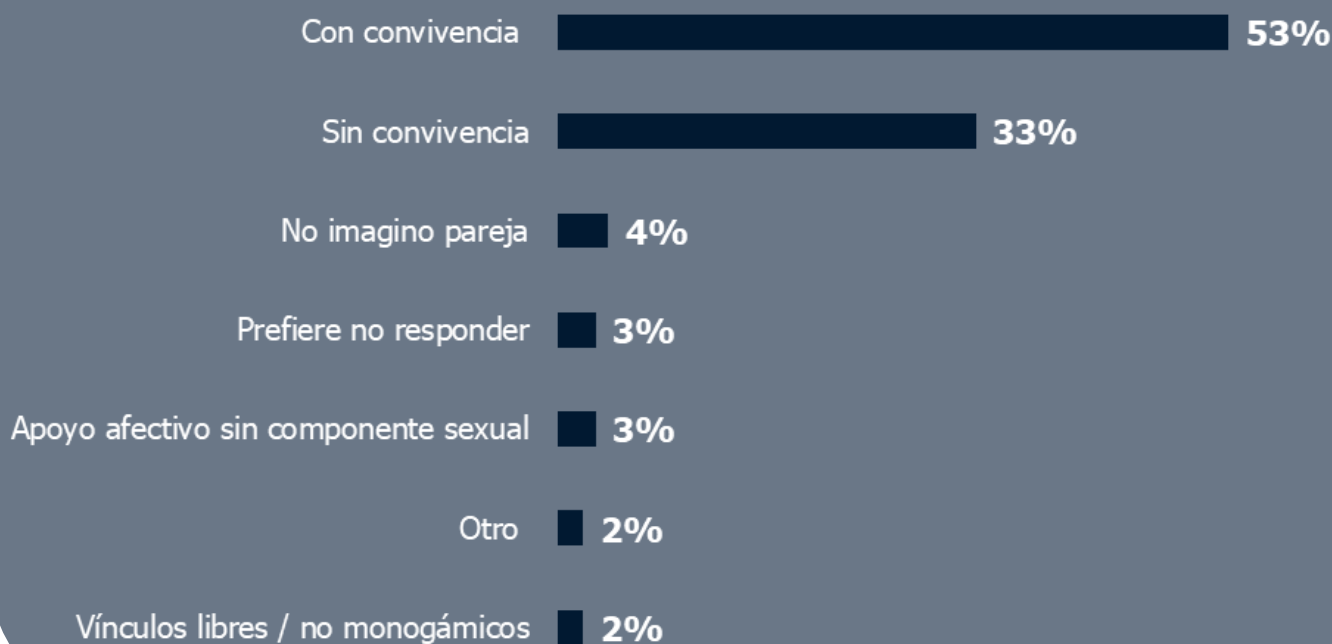


Gráfico 7: relación de pareja ideal. **Fuente:** elaboración propia.

En cuanto a los aspectos más valorados en un vínculo afectivo actual, las mujeres mayores de 50 años destacan principalmente el apoyo mutuo (**77%**), porcentaje que aumenta al 82% entre las mujeres de 50 a 60 años y al 81% entre quienes viven fuera del AMBA, mostrando que la conexión emocional sigue siendo un pilar fundamental. El tiempo compartido también ocupa un lugar relevante (**73%**).

Asimismo, un alto porcentaje valora la libertad personal (**68%**) y el respeto por los proyectos propios (**67%**), lo que refleja la importancia de mantener la autonomía individual dentro de la relación. La sexualidad placentera (**55%**) y la afinidad personal (**51%**) también son importantes, indicando que la satisfacción y la afinidad emocional forman parte de la concepción de un vínculo completo y saludable. En tanto, un **1%** prefirió no responder.

Estos resultados evidencian que, en esta etapa de la vida, las mujeres buscan relaciones que equilibren compromiso (afecto, cercanía) con autonomía.

¿Qué aspectos valora más de un vínculo afectivo actual?

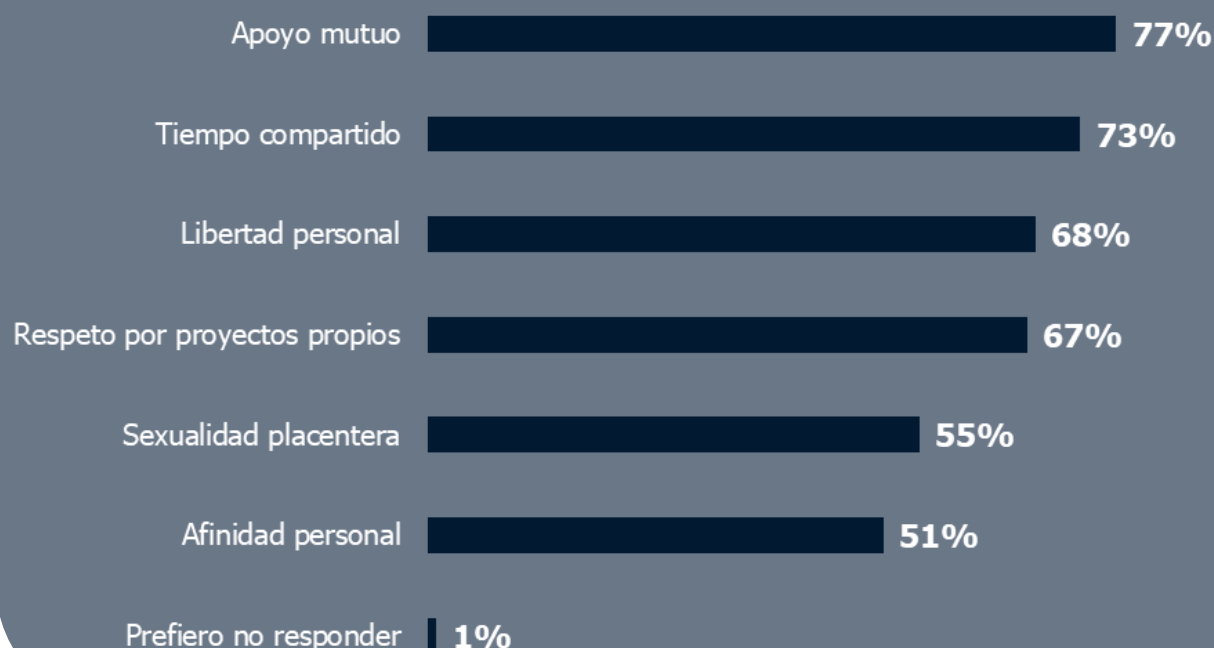


Gráfico 8: vínculos más valorados en una pareja. **Fuente:** elaboración propia.

En cuanto a la percepción de su sexualidad, la mitad de las mujeres mayores de 50 años (**50%**) la define como tranquila, sin tanta centralidad, porcentaje que asciende al 54% entre las mujeres de 50 a 60 años y al 61% entre quienes tienen pareja, reflejando una etapa de mayor serenidad y menor presión.

Un **29%** experimenta su sexualidad con plenitud y disfrute, mientras que un **13%** siente deseo pero no mantiene vínculos sexuales actualmente; dentro de quienes no tienen pareja, este porcentaje aumenta al 37%, siendo la opción más elegida por este grupo para caracterizar su sexualidad.

Por su parte, un **7%** no tiene vínculos sexuales ni deseo de tenerlos, un **4%** se identifica con una vivencia asexual y un **5%** prefirió no responder.

Estos resultados evidencian que la sexualidad en esta etapa es muy diversa: algunas mujeres priorizan el disfrute y la plenitud, mientras que otras valoran la tranquilidad, la autonomía o la elección de no mantener vínculos sexuales.

¿Cómo definiría su sexualidad actualmente?



Gráfico 9: características de la sexualidad actual. **Fuente:** elaboración propia.

REPRESENTACIONES MEDIÁTICAS DE LAS MUJERES +50 AÑOS

La encuesta de UADE también indagó en cómo las mujeres mayores de 50 perciben su representación en los medios de comunicación. El objetivo es comprender de qué manera se reproducen y vehiculizan imágenes y estereotipos sobre la edad, la apariencia, los roles sociales y la vida afectiva de las personas en esta etapa.

Asimismo, se buscó explorar en posibles influencias de estas representaciones en la autopercepción de las encuestadas. Es necesario aclarar que no se establecieron relaciones de causa y efecto entre lo que muestran los medios y las creencias de las consultadas. Es decir, no se puede atribuir directamente a los medios un impacto único y exclusivo sobre las percepciones de las mujeres encuestadas.

En relación con la imagen de **mujeres activas**, el **59%** considera que estas aparecen muy frecuente o frecuentemente en los medios, un **31%** piensa que aparecen "a veces" y solo un **10%** cree que rara vez o nunca se muestran. Esta percepción aumenta levemente entre las mujeres de 50 a 60 años y entre quienes están en pareja.

Respecto a la representación de **mujeres sabias**, solo un **35%** percibe que estas imágenes son frecuentes, mientras que un **43%** las ve "a veces" y un **22%** cree que rara vez o nunca se muestran. La frecuencia percibida aumenta entre las mujeres mayores de 60 años y entre quienes no están en pareja.

En cuanto a **mujeres dependientes**, un **28%** considera que aparecen muy frecuente o frecuentemente, un

42% “a veces” y un **30%** rara vez o nunca. Esto indica que, aunque no es la representación predominante, los estereotipos de dependencia siguen presentes y contrastan con la autonomía que muchas mujeres experimentan en su vida cotidiana.

Sobre la representación de **mujeres invisibilizadas**, un **28%** percibe que aparecen muy frecuente o frecuentemente, un **38%** “a veces” y un **34%** rara vez o nunca.

Por otro lado, la imagen de **mujeres estereotipadas** se percibe como frecuente por un **54%** de las encuestadas, mientras que un **34%** considera que aparecen “a veces” y solo un **12%** piensa que sucede rara vez o nunca. Este dato muestra que los estereotipos (con connotaciones negativas o estancas) siguen siendo predominantes desde la percepción de las encuestadas.

En conjunto, estos resultados evidencian que las mujeres perciben una combinación de imágenes que oscilan entre la dependencia y el protagonismo, a partir de las representaciones vehiculizadas por los medios de comunicación.

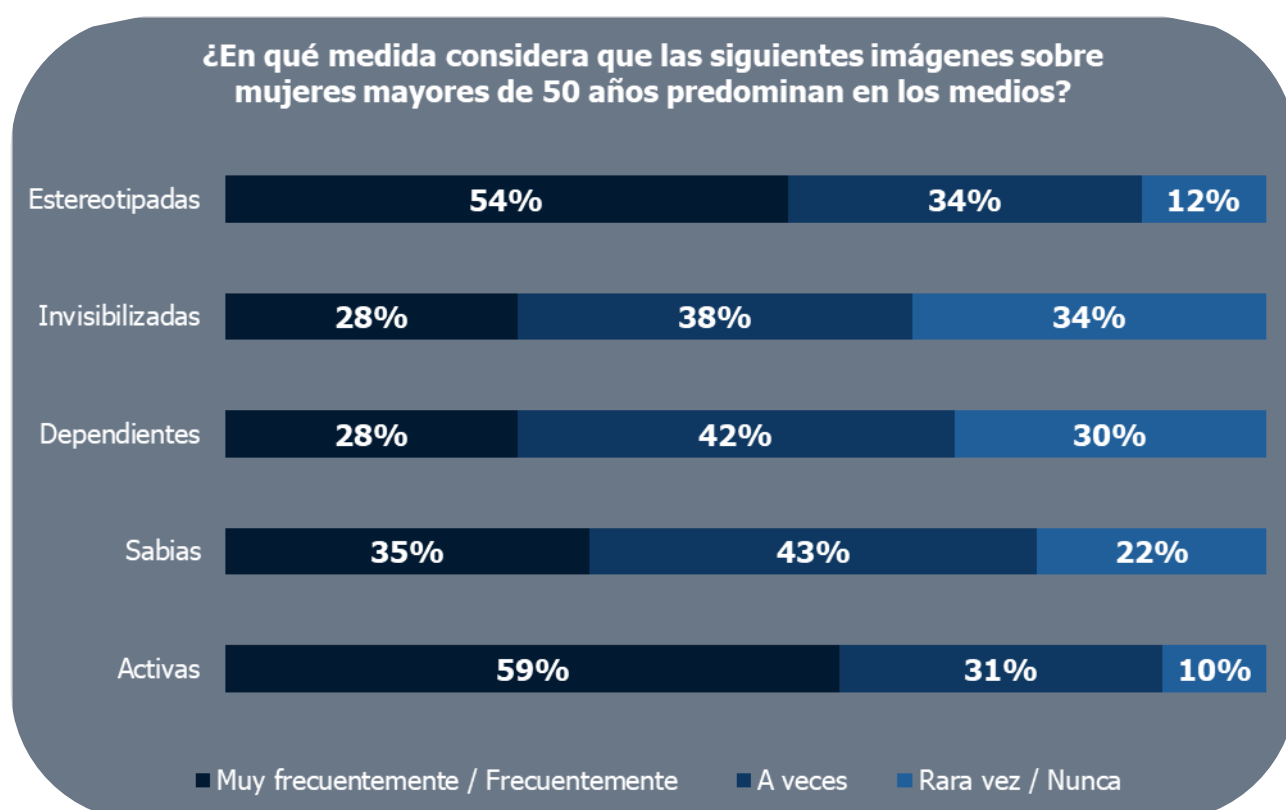


Gráfico 10: representación mediática de las mujeres mayores de 50 años. **Fuente:** elaboración propia.

En línea con la consulta sobre representaciones mediáticas, se indagó, a través de una pregunta abierta, en los **posibles impactos** que estas imágenes tienen en las personas según la percepción de las encuestadas.

Las frases recolectadas se organizaron en cuatro categorías principales: impacto alto y negativo, impacto medio, impacto bajo o nulo, e impacto alto y positivo.



Imagen 1: impacto de los mensajes mediáticos en las mujeres. **Fuente:** elaboración propia.

La categoría más predominante fue el **impacto alto y negativo**, en la que muchas mujeres señalaron que los mensajes generan presión para cumplir con arquetipos de juventud, belleza y éxito, afectan la autoestima y refuerzan expectativas poco realistas sobre el paso del tiempo. Algunas frases que ilustran esta percepción fueron: "*sensación de nunca estar a la altura*"; "*siempre nos sentimos que nos falta algo: el cuerpo o la pareja o la familia ideal*"; "*presionan para cumplir con arquetipos. No se insta a la originalidad, a romper el molde*"; y "*necesidad permanente de tener que lucir jóvenes y exitosas*".

El **impacto medio** varía según cada persona y su contexto. Algunas mujeres mencionaron que la influencia depende de la seguridad en sí mismas, la autoestima, la personalidad o el momento vital en que se encuentran. Entre los testimonios más representativos se incluyen: "*depende la seguridad que tengan en sí mismas y la personalidad*"; "*en algunos casos inspiradoras, en otros frustrante*"; "*el impacto depende del estado en el que uno se encuentre*"; y "*según el momento en que se encuentre la persona puede ser muy importante*".

En la categoría de **impacto bajo o nulo**, varias mujeres destacaron que los mensajes apenas las afectan o que ya han desarrollado una perspectiva crítica. Algunas frases destacadas fueron: *"a los 50 ya pasaste décadas de esos mensajes y los minimizas"*; *"la única opinión que me importa es la mía"*; *"ni me fijo, ya estoy grande para mirar estos mensajes, hago mi vida"*; y *"siento que a partir de los 50 años no nos importa nada lo que piensen los demás. ¡Es la mejor etapa!"*.

Por último, el **impacto alto y positivo** fue el menos mencionado, aunque algunos testimonios resaltan que los mensajes pueden generar motivación, confianza e inspiración. Entre las frases más significativas se encuentran: "*los mensajes crean mayor autoestima, relaciones libres y decisiones estéticas*"; "*nos inspiran a imitarlas o nos ayudan a diferenciarnos*"; "*creo que se está revalorizando la nueva longevidad*"; y "*cuando se alinean con los principios propios, motivación, confianza e independencia*".

En conjunto, estos resultados muestran que la percepción del impacto de las representaciones mediáticas es múltiple, pero predomina la sensación de presión y exigencia frente a estándares idealizados.

PRÁCTICAS ESTÉTICAS EN MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS: TEÑIDO DE CANAS Y TRATAMIENTOS ESTÉTICOS

En relación con las prácticas estéticas, la encuesta mostró que las mujeres mayores de 50 continúan cuidando activamente su apariencia y bienestar. **Ocho de cada 10** encuestadas se tiñen el cabello (**79%**) y realizan algún tipo de cuidado de la piel (**77%**). Las atenciones a manos, pies y uñas alcanzan al **60%**, mientras que el cuidado del bienestar y el uso de maquillaje se registran en la mitad de las mujeres.

Algunas diferencias destacan entre grupos específicos. El teñido de cabello y el cuidado de la piel son más frecuentes entre quienes están en pareja. Las mujeres mayores de 60 años ponen un énfasis especial en el cuidado de la piel (**81%**), manos y uñas (**67%**) y en prácticas de bienestar (**54%**).

Las intervenciones más invasivas, como cirugías o tratamientos quirúrgicos, se realizan en un **14%** de las encuestadas, mientras que solo un **2%** declara no realizar ninguna práctica estética.



Gráfico 11: prácticas y tratamientos estéticos. **Fuente:** elaboración propia.

En cuanto a las motivaciones que impulsan a las mujeres mayores de 50 a realizar prácticas estéticas, **9 de cada 10 encuestadas** mencionan el bienestar personal como principal motor (**92%**), porcentaje que asciende al 97% entre las mujeres mayores de 60 años y entre quienes viven fuera del AMBA.

Además, **4 de cada 10** señalan el disfrute y **3 de cada 10** mencionan que estas prácticas forman parte de un hábito consolidado, cifra que aumenta al 36% entre las mayores de 60 años.

Solo **1 de cada 10** mujeres refiere que lo hace por presiones sociales o laborales, mientras que un **2%** prefirió no responder. Esto mostraría que la gran mayoría realiza estas prácticas principalmente por elección propia, bienestar y autocuidado, consolidando la autonomía y la confianza como rasgos centrales de los nuevos arquetipos femeninos en esta etapa de la vida.



Gráfico 12: motivos que conducen a realizarse prácticas estéticas. **Fuente:** elaboración propia.

Luego de indagar en las motivaciones y prácticas estéticas más frecuentes, la encuesta se enfocó específicamente en el teñido de canas. Para ello, se presentaron distintas afirmaciones vinculadas a esta práctica y se pidió a las encuestadas que señalaran su nivel de acuerdo o desacuerdo con cada una de ellas.

Una gran mayoría señaló que "Muchas mujeres están resignificando la imagen y la edad", con 8 de cada 10 (**82%**) de acuerdo, mientras que un **13%** se mostró neutral y solo un **5%** en desacuerdo.

Asimismo, "A veces hay tensión entre el deseo y el 'deber ser'" recibió un **74%** de acuerdo, un **17%** neutral y un **9%** en desacuerdo, evidenciando que muchas mujeres sienten un conflicto entre lo que desean para sí mismas y las expectativas sociales sobre cómo deberían lucir y comportarse.

Respecto a la afirmación "Valoro aceptar los cambios corporales", casi 8 de cada 10 mujeres (**78%**) se mostraron de acuerdo, **17%** neutral y apenas un **5%** en desacuerdo. Esto indica que la aceptación del envejecimiento y de las transformaciones físicas o emocionales constituye un valor significativo.

A continuación se presentan distintas afirmaciones sobre el teñido de canas en esta etapa de la vida. ¿En qué medida está de acuerdo con cada una de ellas?



Gráfico 13: opiniones vinculadas con el teñido de canas. **Fuente:** elaboración propia.

En relación con "El cuidado estético es válido, pero no para todas", menos de la mitad (**46%**) coincidió, mientras que un tercio (**33%**) lo rechazó y un **21%** permaneció neutral.

Por otra parte, la percepción de presión social también fue relevante: "Hay presión para ocultar el paso del tiempo" obtuvo un **67%** de acuerdo, un **21%** neutral y **12%** en desacuerdo, indicando que, si bien algunas aseguran no importarles ese aspecto, sí lo señalan como un problema de otras personas o en general a nivel social.

Finalmente, la afirmación "Cada mujer debería elegir libremente, sin ser juzgada" recibió un **85%** de acuerdo, con solo un **7%** en desacuerdo, mostrando un consenso amplio sobre la importancia de la libertad de elección individual en cuestiones estéticas, más particularmente en el teñido de canas.

En conjunto, estas respuestas evidencian que las mujeres mayores de 50 buscan equilibrar la aceptación de los cambios propios con la posibilidad de elegir cómo presentarse, reconociendo presiones externas pero priorizando la autonomía y la autenticidad.

Esta tendencia se refleja también en la decisión de no teñirse las canas, ya sea como expresión de aceptación del paso del tiempo o por motivos ambientales (los químicos utilizados, los envases de las tinturas y todo el proceso en general son muy contaminantes), mostrando que la resignificación de la edad se manifiesta en la propia elección estética.

A continuación, la encuesta de UADE indagó en las percepciones de las mujeres mayores de 50 años respecto de las cirugías y los tratamientos estéticos en general, a través de una serie de afirmaciones.

A continuación se presentan distintas afirmaciones sobre las cirugías y tratamientos estéticos (como bótox, rellenos, lifting, etc.) en mujeres +50. ¿En qué medida está de acuerdo con cada una de ellas?

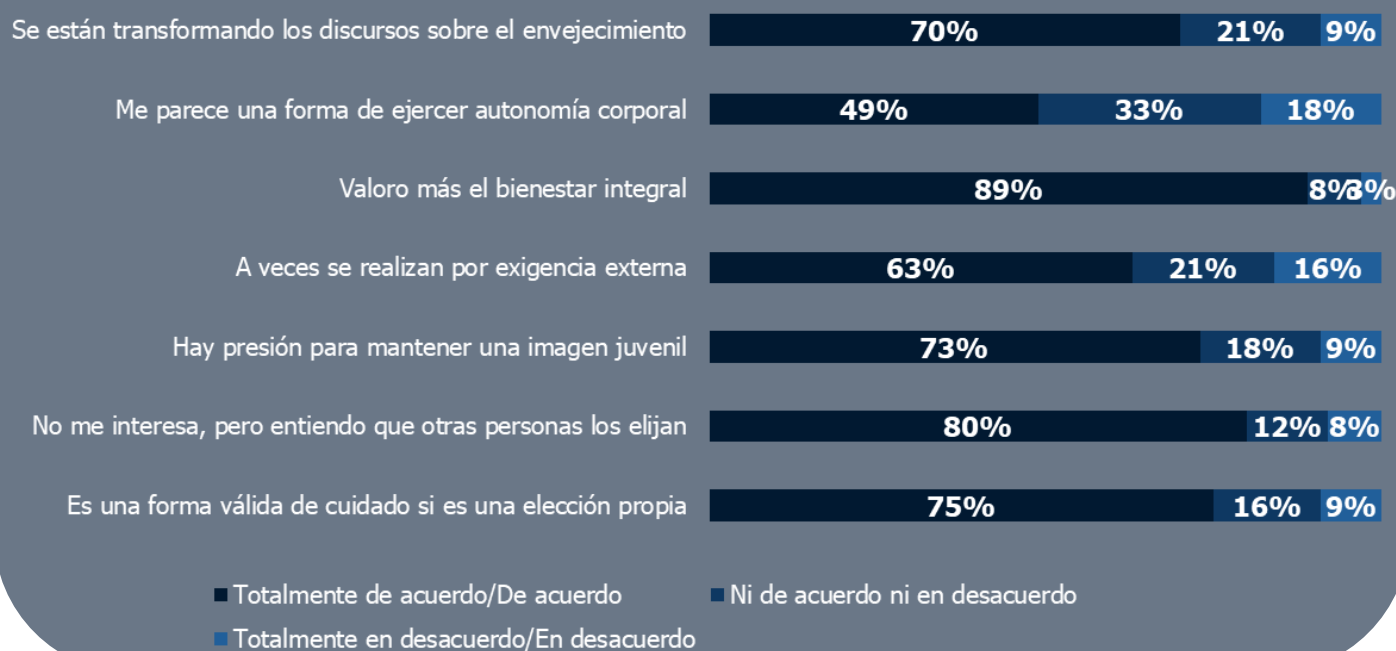


Gráfico 14: opiniones vinculadas con los tratamientos y cirugías estéticas. **Fuente:** elaboración propia.

Respecto a “Se están transformando los discursos sobre el envejecimiento”, un **70%** de acuerdo evidencia que muchas mujeres perciben cambios en la manera de hablar acerca de la estética y del paso del tiempo en la sociedad, mientras que **21%** se mostró neutral y **9%** en desacuerdo.

En cuanto a “Me parece una forma de ejercer autonomía corporal”, casi la mitad (**49%**) estuvo de acuerdo, **33%** neutral y **18%** en desacuerdo, mostrando que la cirugía podría percibirse como una herramienta de control sobre el propio cuerpo, aunque no es un consenso absoluto.

La afirmación “Valoro más el bienestar integral” recibió el respaldo más alto, con casi 9 de cada 10 (**89%**) de acuerdo, evidenciando que las decisiones estéticas se priorizan cuando se alinean con el cuidado general del cuerpo y la salud emocional.

Sobre la percepción de presiones externas, “A veces se realizan por exigencia externa”, alcanzó un **63%** de acuerdo, **21%** neutral y **16%** en desacuerdo, confirmando que la presión se mantiene (al igual que con el teñido de canas de la pregunta anterior).

Complementariamente, “Hay presión para mantener una imagen juvenil” obtuvo un **73%** de acuerdo, reforzando la idea recién expresada, mientras que solo un **9%** se mostró en desacuerdo con esta afirmación.

Por otro lado, en cuanto a la sentencia “No me interesa, pero entiendo que otras personas los elijan”, un **80%** de acuerdo refleja la aceptación y el respeto hacia las elecciones ajenas, con apenas **8%** en desacuerdo.

Finalmente, “Es una forma válida de cuidado si es una elección propia” contó con 3 de cada 4 mujeres (**75%**) de acuerdo, mientras que **16%** se mostró neutral y solo **9%** en desacuerdo, haciendo hincapié nuevamente en que la autonomía personal es el criterio central para considerar válida la cirugía estética.

En conjunto, estos resultados evidenciaron que, aunque existe presión social y expectativas sobre la apariencia, las decisiones respecto a cirugías estéticas están fuertemente vinculadas a la autonomía, la elección personal y el bienestar integral, en el marco de una transformación más amplia de los discursos sobre el envejecimiento y la belleza en la madurez.

CAMBIOS EN LA TOMA DE DECISIONES ESTÉTICAS

A continuación, se indagó si las mujeres consideran que sus decisiones estéticas han cambiado con el paso del tiempo y, en caso afirmativo, cuáles han sido los motivos de esos cambios. Esta última pregunta, formulada de manera abierta, permitió explorar cómo la experiencia y la reflexión personal influyen en las elecciones relacionadas con el cuidado de la apariencia.

En la pregunta cerrada, casi 6 de cada 10 encuestadas respondieron que sus decisiones estéticas cambiaron con el paso del tiempo, mientras que un 41% indicó que no. El porcentaje de "sí" aumenta entre las mujeres que viven fuera del AMBA y las que actualmente no están en pareja.

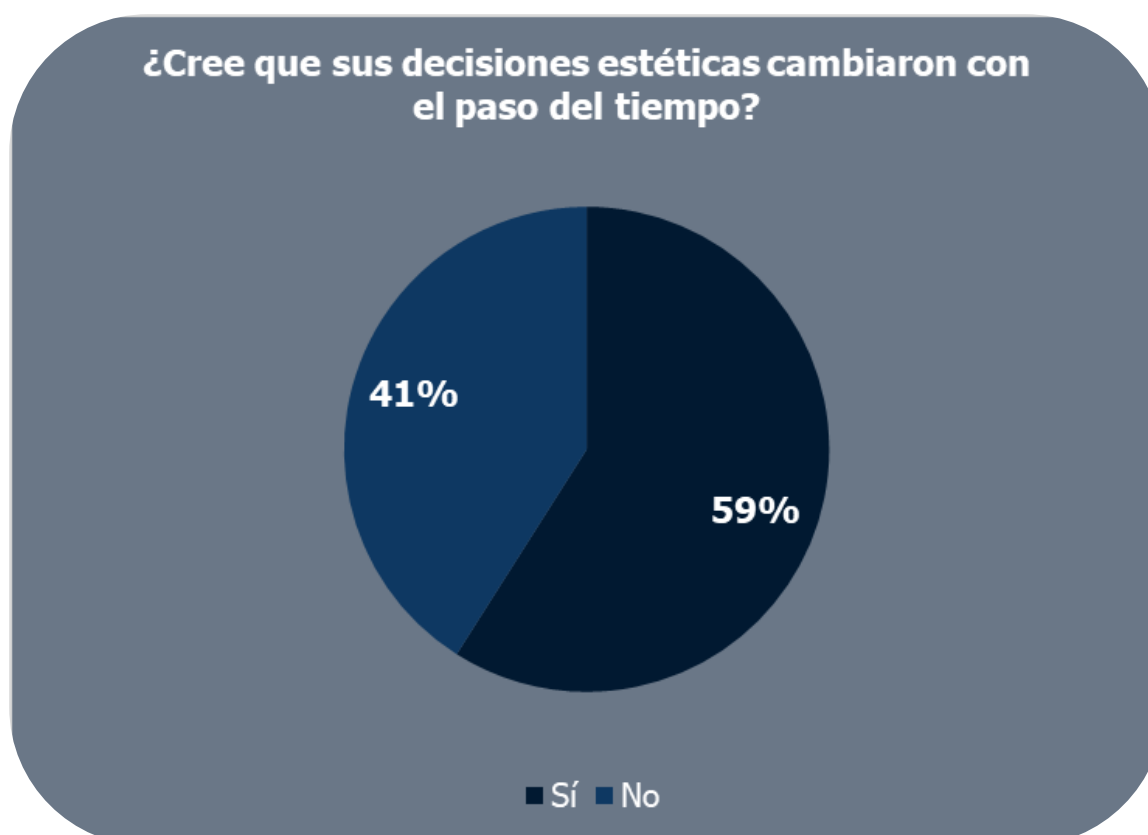


Gráfico 15: cambios en las decisiones estéticas. **Fuente:** elaboración propia.

El análisis de las respuestas abiertas mostró que los cambios en las decisiones estéticas no obedecen a un único motivo, sino que están atravesados por distintos factores personales, sociales y culturales.

A partir de ellos, se construyeron las siguientes 5 categorías: 1) aceptación del paso del tiempo; 2) bienestar integral por sobre la estética; 3) autonomía en las elecciones; 4) continuidad y coherencia personal y 5) transformaciones sociales y culturales.



Imagen 2: motivos de cambio en la toma de decisiones estéticas. ***Fuente:*** elaboración propia.

Aceptación del paso del tiempo. Muchas mujeres reconocen que, con la edad, adoptaron una mirada más realista y flexible sobre su imagen. La aceptación aparece como un valor en sí mismo y una forma de reconciliarse con el propio cuerpo: *"acepto el paso del tiempo y me acepto a mí misma"; "es imposible (y ridículo) tener a los 60 los mismos ideales estéticos de la juventud"; "me dejé las canas"*.

Bienestar integral por sobre la estética. Se advierte un corrimiento desde lo puramente estético hacia prácticas que aportan a la salud y la vitalidad, con preferencia por lo natural y no invasivo o agresivo con el propio cuerpo: *"hoy priorizo lo no invasivo"; "cambió la búsqueda del cambio por lo estético a la necesidad de cambio buscando una vida más saludable"; "valoro más la salud que la apariencia estética"; "ya no pienso en verme más joven, pienso en estar bien".*

Autonomía en las elecciones. Un punto central es el pasaje de decisiones influenciadas por mandatos externos a elecciones que priorizan el deseo propio. La autonomía se entiende como sinónimo de libertad y soberanía: *"antes escuchaba a otros, ahora solo me escucho a mí"; "ya no me importa lo que piensen los demás"; "cuando se elige desde la autonomía... se gana libertad de decisión"; "antes gastaba en estética, ahora prefiero viajar"*.

Continuidad y coherencia personal. Aunque muchas encuestadas reconocieron cambios, otro grupo señaló que sus hábitos se mantuvieron estables porque siempre tuvieron el mismo estilo de cuidado y la estética nunca fue central en su vida: *"siempre me cuidé igual"; "nunca fue la estética un eje central en mi vida"; "sigo cuidándome de igual manera que cuando tenía 25 años."*

Transformaciones sociales y culturales. Los cambios en la percepción de la edad, la aparición de nuevas opciones y un clima cultural más diverso influyen en la toma de decisiones. Dejarse canas, por ejemplo, ya no

es visto como un descuido, sino como una elección legítima: *"dejé de teñirme las canas porque me cansé, pero mucho me ayudó la moda de no teñirlas"; "la mujer fue evolucionando y ocupando otros espacios que antes no podía"; "antes se veía como abandono, ahora dejarse las canas es un gesto de seguridad."*

PROYECTOS Y DESEOS PARA EL FUTURO

A continuación, la encuesta de UADE consultó a las mujeres mayores de 50 años sobre los proyectos y actividades que más les gustaría realizar en los próximos años. Se les permitió seleccionar todas las opciones que consideraran relevantes, abarcando desde viajes y estudios hasta hobbies, emprendimientos y fortalecimiento de vínculos personales y familiares.



Gráfico 16: aspiraciones y proyectos. **Fuente:** elaboración propia.

Las respuestas muestran que los proyectos personales y el disfrute de nuevas experiencias son prioridades centrales para las mujeres mayores de 50 años. Viajar se destaca como la opción más mencionada, con **9 de cada 10** encuestadas interesadas en hacerlo, y esta intención se acentúa levemente entre quienes tienen entre 50 y 60 años y las que residen fuera del AMBA.

Fortalecer vínculos sociales y dedicar más tiempo a sí mismas también aparecen con fuerza, alcanzando el **52%** y **47%**, respectivamente; en este último caso, la proporción asciende al 51% entre las mujeres que están en pareja.

Las actividades formativas y de aprendizaje siguen siendo relevantes: **un tercio** de las encuestadas señala que le gustaría estudiar, y este interés se eleva al **38%** entre las mayores de 60 años, lo que resulta un dato llamativo.

Independencia y autonomía. Muchas mujeres remarcaron el aprendizaje de tomar decisiones propias y confiar en sus capacidades, sin depender de otros: "ser independiente económicamente"; "todo lo que pasa depende de vos y tus decisiones... no esperes nada de nadie, disfruta como quieras"; "valerme por mí misma, ser independiente al 100%."

Valoración de los vínculos afectivos. Se subrayó la relevancia de los afectos, la familia y las amistades: "valorar los afectos y sostenerlos"; "el valor de los vínculos (pareja, hijos, familia y amistades) es todo"; "que el amor y los vínculos afectivos sanos son súper importantes en la salud tanto física como emocional".

Reflexión existencial. Las respuestas mostraron conciencia sobre la brevedad de la vida y la necesidad de aprovechar cada momento: "que la vida es una sola y debo vivirla priorizando lo que me hace feliz"; "el tiempo es oro"; "disfrutar de cada momento a pleno porque podría ser el último."

Salud y bienestar integral. La salud física, mental y emocional se percibió como central para continuar desarrollándose y disfrutar la vida plenamente: "cuidar la salud. Cuidarse uno mismo. Compartir más con la familia"; "valorar la salud física, psíquica y espiritual y disfrutar el presente"; "tener un proyecto, actividad social, alimentación cuidada, actividad física y economía estable colaboran positivamente para un bienestar integral."

Finalmente, respecto de las decisiones importantes que tomaron después de los 50 años (y que antes no se animaban a ejecutar), las encuestadas brindaron textuales que fueron organizados en las siguientes dimensiones temáticas: 1) educación y desarrollo; 2) cambios en la vida personal y familiar; 3) autonomía y bienestar; 4) experiencias y aventuras; 5) reflexión y aprendizaje.



Imagen 4: nuevas decisiones después de los 50 años. **Fuente:** elaboración propia.

Educación y desarrollo. Estudiar una carrera universitaria o posgrado. Comenzar actividades artísticas o culturales: teatro, pintura, clown, exposiciones. Participación en deportes o actividades físicas: gimnasio, nuevos deportes, remo, bailar salsa: "empecé a estudiar una carrera universitaria aunque tenía más de 40 años"; "estudiar un posgrado con el solo objetivo de enriquecerme y no de crecimiento laboral"; "exponer en congresos, investigar."

Cambios en la vida personal y familiar. Divorcios o separaciones tras largos matrimonios. Casarse nuevamente o formar nuevas parejas. Mudanzas significativas: cambiar de ciudad o país, vivir sola. Priorizar relaciones saludables y cortar vínculos tóxicos: "divorciarme del padre de mis hijos"; "mudanza... nos mudamos al interior de la provincia de Buenos Aires... nuestra calidad de vida cambió trascendentalmente para mejor"; "cortar vínculos tóxicos".

Autonomía y bienestar. Independencia económica: cambiar de trabajo, emprender, dejar la dependencia laboral. Autocuidado físico y emocional: cuidar la salud, mimarse, priorizarse: "elegirme a mí primero"; "viajar sola"; "poner límites, cuidar mis necesidades, hacer lo que quiero sin importar lo que opinen los demás".

Experiencias y aventuras. Viajes sola o con hijos. Emprender nuevos proyectos de vida, hobbies o pasatiempos: "viajar y vivir en el extranjero"; "comenzar un espacio personal de bienestar coordinando encuentros de Mindfulness y Meditación Zen"; "comprar un motor home y viajar mucho, también lo hacemos en avión, cantamos, nado, pinto, toco ukelele."

Reflexión y aprendizaje. Reflexión sobre la libertad de tomar decisiones y aprender a decir "no". Revalorización de la vida propia, los deseos y prioridades personales: "en breve cambiar ingresos y nueva forma de vida"; "viajar y tomarlo como una inversión en la educación y cultura de mis hijos"; "al quedar viuda, tomé y sigo tomando muchas decisiones que antes no tomaba."

Para conocer más sobre este informe de investigación elaborado por el Centro e Investigaciones Sociales de UADE: INSOD@uade.edu.ar

Acceda a nuestros otros informes de investigación:

<https://www.uade.edu.ar/sites/investigacion/>

RESUMEN FICHA TÉCNICA

Cobertura: Nacional. Todas las regiones del país

Universo: mujeres mayores de 50 años, con estudios universitarios superiores.

Tamaño muestral: 433 encuestas.

Técnica de recolección: encuestas online voluntarias.

Fecha de Campo: agosto 2025.

STAFF

Daniel Sinopoli

Faustina De Gennaro

María Isabel Alegre

Juan Pablo Bolivio

Jésica Favara, docente de la Licenciatura en Psicología, UADE

Vocera: Julieta Olivera, directora del Departamento de Psicología, UADE